

七夕会★今年も皆様の笑顔に感謝★



★七夕会★

今年も、はなぞのケアセンター通所介護七夕会は、スタッフの演劇・ダンスに大盛り上がりでした★
お食事も七夕食をご用意♡
星形のニンジンが大好評でした☆彡



8月 ワンポイントリハ
～ここだけはおさえよう～
今回のテーマ
「ロコモティブシンドロームについて」



- ロコモティブシンドロームとは？
運動不足により「立つ・歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。
- 片足立ち：左右1分間の3セット(1日)
安定した物（机や手すり）をもって片足立ちを行います。
この片足立ちはなんと・・・
53分歩いたと時と同じ効果があるといわれています！
効果：転倒予防、骨密度の増加（骨が固くなる）

このトレーニングを行い**健康寿命**を延ばしましょう♪
理学療法士 藤本 涼介

注目 脱水・熱中症対策について

年々、高温多湿な夏場になってきており、脱水・熱中症が心配されます。そこで皆様へは予防も含めた対策としてお伝え致します☆彡

年齢と共に体の水分量が少なくなっていく事に加え、高齢者の方は喉の渇きを感じにくくなっています。一度にたくさんではなく、小まめな水分補給が効果的です。水分不足の他にも電解質（ナトリウム、カリウムなど）のバランスが崩れたりすることで発症します。

汗をかいた日には水分の他に塩分も取るようにしましょう。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	注目 スペシャルタイム
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>体力測定ウィーク! 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します!</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>						
7	8	9	10	11	12	注目 スペシャルタイム
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い、注意力を高めます</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>						
14	15	16	17	18	19	注目 スペシャルタイム
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>リズム体操</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>かき氷の日</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化!</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>大注目</p> </div> </div>						
21	22	23	24	25	26	注目 スペシャルタイム
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>下肢・体幹筋力増強 ウィーク! 足や体の筋肉を鍛え、転倒しない体を一緒に作りましょう!</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>						
28	29	30	31			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>						
<p style="text-align: center;">お盆前のアンケートにご協力をお願いします。 今現在、熊本県新型コロナウイルス感染者数が増加している状況であり、はなぞのケアセンターでは今後も感染対策の一環と致しまして、 ①「ご家族様の体調」②「県外の方の帰省」の確認を継続して実施して参ります。何かありましたら事前のご連絡をよろしくお願い致します。</p> <div style="text-align: right;"> </div>						